

De toekomstbestendige woning



Tips en adviezen
om veilig en comfortabel
te wonen



Zelfstandig (blijven) wonen

Als we ouder worden kunnen onze zintuigen, mobiliteit en vitaliteit afnemen. We kunnen daar veel zelf aan doen door vooral in beweging te blijven, op de hoogte te blijven en onder de mensen te blijven. Maar toch komt de tijd dat we minder vitaal worden. Een toekomstbestendige woning houdt rekening met deze verandering en helpt u om zelfstandig te blijven wonen in een veilige en comfortabele omgeving. In deze brochure leest u wat een toekomstbestendige woning is, hoe u uw eigen woning geschikt kunt maken en welke mogelijkheden er zijn als dat niet lukt.

Wat is een toekomstbestendige woning?

Een toekomstbestendige woning is een rolstoeltoegankelijke woning zonder drempels. Deze woning is vaak gelegen in een buurt waar sociaal contact met verschillende generaties wordt gestimuleerd. Een woning die u in staat stelt, ongeacht uw zorgbehoefte, zelfstandig te blijven wonen. Voor mensen met beperkte mobiliteit is het belangrijk dat er voldoende ruimte is voor het gebruik van hulpmiddelen, zoals een rollator of rolstoel, of steunen zoals toiletbeugels.

Deze woning biedt meer dan alleen veiligheid en comfort; in een geclusterde vorm bevorderen ze onderling contact, stimuleren beweging en prikkelen de zintuigen, waardoor het welzijn van de bewoners wordt ondersteund.



Heb ik een toekomstbestendige woning?

U kunt zelf een aantal stappen doorlopen om te beoordelen of uw woning geschikt is om veilig en comfortabel te wonen. Veiligheidsaspecten zijn het voorkomen van vallen, brand en inbraak. Soms zijn kleine aanpassingen al voldoende om uw woonomgeving veiliger te maken. Hieronder vindt u een korte checklist en praktische tips om uw woning te verbeteren.

Algemene veiligheid: de basis

- Goede verlichting bij zowel de voor- als achterdeur. Een lamp met bewegingsmelder is bijvoorbeeld een goede optie.
- Denk aan een deurbel met camera zodat u vanuit uw stoel kunt zien wie er bij uw voordeur staat.
- Inbraakpreventie, zoals sloten met een keurmerk (bijvoorbeeld Politiekeurmerk Veilig Wonen).
- Rookmelders op elke verdieping, in de parkeerruimte en in de slaapkamer en een koolmonoxidemelder waar dat nodig is, bijvoorbeeld bij de cv-ketel.
- De woning is aangesloten op de kabel om stabiel internet te garanderen.
- De zichtbaarheid van uw huisnummer.

Loop eens door uw woning...

Kijk eens door een andere, kritische bril naar uw woning. Is uw woning voldoende veilig en zorggeschikt? Dit kunt u natuurlijk ook samen met iemand doen, bijvoorbeeld met een kennis of familielid.

Op de volgende pagina's staan enkele eenvoudige aanpassingen die u zelf kunt doen of laten doen om uw woning veiliger en comfortabeler te maken.

Algemeen

- Bepaal welke looproutes u het meest gebruikt. Is hier goede verlichting met een bewegingssensor aanwezig?
- Kijk ook naar nachtelijke routes, zoals van het bed naar het toilet.
- Zorg voor een opgeruimde trap en ruime rollator-geschikte looproutes.
- Vermijd drempels in huis. Als dat niet kan, kunt u een drempelhulp installeren om struikelen te voorkomen. Dit is een eenmalige, kleine investering.
- Verwijder losse tapijten, vloerkleden en deurmatten.
- Bevestig wandbeugels in de badkamer en installeer ander sanitair.
- Is er in de directe omgeving van de woning een mogelijkheid om een scootmobiel te parkeren en de accu op te laden?

De keuken

- Vervang het gasfornuis door een inductiekookplaat. Dit is veiliger dan gas en ook energiezuiniger.
- Zorg voor goede verlichting boven de kookplaat.
- Zorg voor een (sta-)kruk om op te zitten tijdens het koken.
- Maak het aanrecht onderrijdbaar. Dit is een praktische oplossing voor mensen die niet (lang genoeg) kunnen staan om te koken.



De badkamer

- Vervang een ligbad door een inloofdouche.
- Gebruik antislipmatten of antisliptegels op de vloer.
- Vervang de gewone (dubbele) kraan door een thermostaatkraan.
- Plaats een douchestoel en bevestig beugels aan de muur.
- Gebruik een toiletverhoger of plaats een extra hoog toilet.
- Een toilet met douchefunctie zorgt bij een fysieke beperking voor behoud van zelfstandigheid.



De slaapkamer

- Heeft de slaapkamer voldoende ruimte om gemakkelijk te bewegen, eventueel met een rollator?
- Is er voldoende loopruimte rondom het bed?
- Een verstelbaar bed (hoog/laag) geeft comfort bij het gemakkelijker in- en uitstappen.
- Breng plintverlichting aan met een sensor, voor als u 's nachts uit bed moet.
- Zorg voor een veilige looproute van het bed naar de badkamer.
- Als ik beneden wil slapen, waar moet ik dan rekening mee houden?

De trap, ook naar de kelder

- Plaats een stevige trapleuning, zo mogelijk aan beide kanten.
- Voorzie de traptreden van antislip-strips.
- Zorg voor goede verlichting bij de trap.
- Overweeg een (tweedehands) traplift.

De tuin

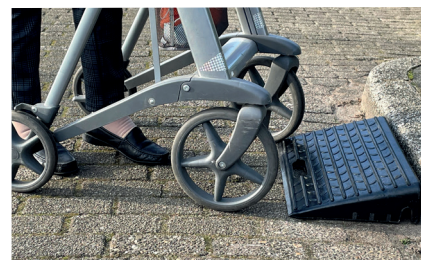
- Maak de tuin onderhoudsarm.
- Denk aan bestrating die niet glad wordt.
- Zorg voor goede verlichting in de tuin, zeker op de looppaden.
- Houd rekening met drempels en/of opstapjes.
- Zorg ervoor dat u ook in de tuin overal met scootmobiel of rollator kunt komen.



Slimme hulpmiddelen

Naast de fysieke aanpassingen die u zelf kunt aanbrengen, zijn er ook enkele digitale hulpmiddelen die het dagelijks leven eenvoudiger kunnen maken:

- Smarthome producten, voor alarmering of hulp.
- Google Home voor spraakgestuurde taken, zoals het bedienen van het licht, het opvragen van de tijd of het oproepen van mensen.
- Een robotstofzuiger.
- Een deurbel met camera voor extra veiligheid.
- Een slimme thermostaat om de temperatuur eenvoudig te regelen.
- E-Health apps (op bijvoorbeeld uw mobiele telefoon) om uw gezondheid in de gaten te houden.
- Een smartwatch met alarmering en gps-functie.





Alternatieven voor de huidige woning

Misschien constateert u dat de gewenste aanpassingen aan uw huidige woning niet mogelijk zijn. Dan is het goed om een verhuizing te overwegen. Ga daarover in gesprek met bijvoorbeeld uw familie of vrienden.

Het is verstandig om contact te leggen met een woningcorporatie en/of makelaar. Eerst om uw huidige situatie te verkennen. Vervolgens om naar mogelijke oplossingen te zoeken. Soms doet zich een kans maar eenmaal voor; grijp die kans!

Misschien is hierbij ook begeleiding mogelijk. Bijvoorbeeld in de vorm van een verhuiscoach van de gemeente of woningcorporatie.

Er zijn verschillende alternatieven die u kunt overwegen:

- De toekomstbestendige woning (al dan niet geclusterd);
- De nul-tredenwoning (gelijkvloers);
- De pre-mantelzorgwoning of mantelzorgwoning in uw eigen tuin;
- Een tijdelijke woning van ongeveer 55 vierkante meter, inclusief woonkamer, keuken, slaapkamer en badkamer;
- Speciale woonconcepten zoals een Zorgbuurthuis, een Knarrenhof of Buurtwonen.



Bij Senioren Brabant-Zeeland zijn vrijwillige woonadviseurs actief die bij u langs kunnen komen en samen met u uw huis bekijken en u een advies geven. Wilt u weten of dat ook bij u mogelijk is? Bel met ons op (073) 644 40 66 of e-mail naar info@seniorenbrabantzeeland.nl.

Er wordt een eigen bijdrage van 25 euro gevraagd ter dekking van reis-, telefoon- en kopieerkosten, direct te betalen aan de woonadviseur.

seniorenbrabantzeeland.nl
seniorenzelfaanzet.nl

